

A VIDA É O MELHOR ESPORTE **SportLife**

Ano 24, Nº 266 - Novembro 2025

O QUERIDINHO DO MOMENTO

Colágeno é aliado da saúde (mas requer cuidados)

COMO BATER A META DIÁRIA DE PROTEÍNA?



R\$ 19,90

ANTES E DEPOIS DO TREINO

Um bom alongamento evita lesões

Natação, bike e corrida

TRIATHLON: O DESAFIO DOS ATLETAS

Modalidade envolve muito preparo físico e mental



Resistência em movimento

Na matéria de capa desta edição, mergulhamos no universo do triathlon, uma das modalidades mais completas e desafiadoras do esporte. Mostramos o que é preciso saber antes de começar, como se preparar física e mentalmente e por que essa combinação de natação, ciclismo e corrida é sinônimo de resistência e superação.

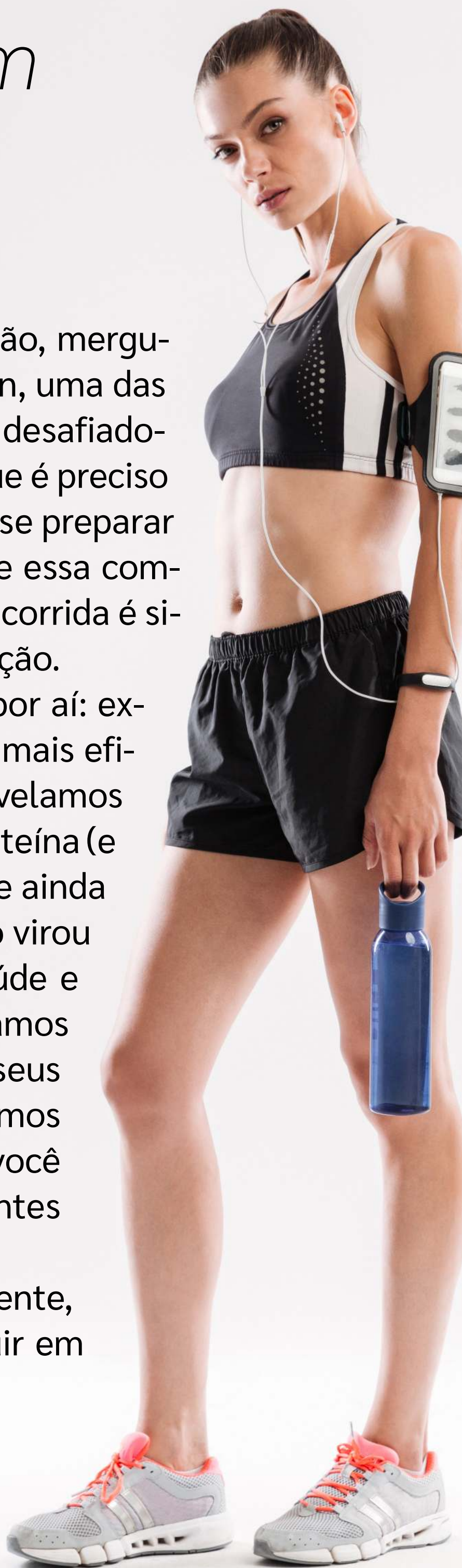
Mas a **Sport Life** não para por aí: explicamos qual tipo de cardio é mais eficiente para o seu objetivo, revelamos como bater a meta diária de proteína (e o poder das versões vegetais!) e ainda mostramos por que o colágeno virou queridinho de quem busca saúde e bem-estar. Para completar, falamos também sobre alongamento, seus mitos e benefícios reais, e damos aquele empurrão final para você que quer começar a se mover antes de 2025 acabar.

É hora de alinhar corpo e mente, elevar sua performance e seguir em direção ao seu melhor ritmo!

Boa leitura,

Gabrielle Aguiar

gabrielle.aguiar@astral.com.br





- **Colunista Guilherme Costa**

- **Como bater a meta diária de proteína?**

Além das dicas, a nutricionista do CEUB também explica como as proteínas vegetais podem ser tão poderosas quanto as de origem animal

- **Uma volta pelos esportes**

- **Tem cardio pra todo mundo!**

De corridas intensas ao simples ato de subir escadas, exercícios cardiovasculares são essenciais e adaptáveis

- **Atualidades**

- **Triathlon: um desafio para o corpo e para a mente**

Se você pensa pensa em se aventurar na modalidade, essa matéria te ensina por onde começar

- **A febre do colágeno**

Não à toa, a proteína se tornou uma das queridinhas por quem busca saúde e bem-estar. Conheça seus benefícios

- **Vitrine**

As novidades do mercado

- **Alongar evita lesões?**

Apesar de ser superimportante para trabalhar a flexibilidade, o alongamento precisa ser feito de forma adequada

- **Sim, ainda dá tempo!**

Ao contrário do que muitos pensam, você ainda pode começar uma rotina mais ativa antes de 2025 acabar



MÚSCULOS: TROFÉU OU NECESSIDADE?



Foto: KEN_creation/Freepik

É notável que ter músculos tem sido o objetivo de muita gente que busca o exercício físico. Porém, pouco se sabe sobre os reais benefícios de ter músculos, inclusive benefícios que vão muito além dos estéticos. Os músculos, vistos por muitos como um sinal de força e determinação, têm sido considerados pela ciência como um precursor de saúde e longevidade.

Há benefícios que são silenciosos e que ocorrem pelo simples fato de eles existirem no corpo, como a aceleração

do metabolismo basal. O tecido muscular é metabolicamente ativo, portanto, quanto mais massa muscular você possui, mais calorias seu corpo utiliza parado - e isso é essencial para o controle do peso e prevenção da obesidade. Os músculos, além de armazenarem glicose, são sensíveis à insulina, ajudando no controle da substância no sangue, e prevenindo a resistência à insulina e o diabetes tipo 2.

Os músculos também possuem benefícios físicos bem conhecidos, como a melhora no movimento, postura, proteção das articulações e saúde óssea, prevenindo doenças como a osteopenia e osteoporose. Muito se ouve sobre a massa muscular ser a nossa “poupança de saúde” para a velhice, e chamá-la assim faz todo sentido, pois ter músculos combate a sarcopenia, que é a perda natural de massa muscular e força com o envelhecimento. Eles servem também como uma reserva corporal para momentos de estresse extremo, como uma doença grave ou cirurgia - e é comprovado que pessoas com mais massa muscular tendem a se recuperar melhor dessas situações.

A descoberta mais atual deste tecido é a função endócrina. Os músculos, quando exercitados, produzem uma substância chamada miocina, relacionada com a redução da inflamação crônica e melhorias na comunicação com o cérebro.

Portanto, ter músculos não é apenas um troféu móvel do seu esforço, é também a melhoria de um suporte vital para sua qualidade de vida e independência a longo prazo.

Guilherme Costa

Treinador Pós-Graduado em

Nutrição esportiva

195360- G/SP

@g.costatreinador



Foto: Arquivo pessoal

Texto: Gabrielle Aguiar



Quando o assunto é proteína, não faltam dúvidas. Quanto consumir por dia? Qual é a porção ideal? Será que um bife entrega mais proteína do que um punhado de brócolis? Entre mitos e comparações, uma verdade se mantém: esse nutriente é protagonista em qualquer plano alimentar equilibrado, seja para quem deseja emagrecer, ganhar massa ou apenas manter o corpo funcionando em harmonia. Mas afinal, entre as proteínas de origem animal e as vegetais, qual realmente vale mais a pena?

De acordo com Camila Lima, professora de Nutrição do Centro Universitário de Brasília (CEUB), a carne bovina



costuma liderar o ranking quando o assunto é concentração proteica. “Em média, a carne de boi oferece entre 26 e 34 gramas de proteína a cada 100 gramas. O peito de frango sem pele fica entre 25 e 31 gramas, enquanto peixes como o salmão apresentam de 20 a 25 gramas”, detalha. “Apesar de todas serem fontes riquíssimas, a carne vermelha geralmente entrega um pouco mais de proteína em menor quantidade.”

NÃO É SÓ PARA GANHAR MÚSCULOS

Mais do que um símbolo do universo fitness, a proteína é essencial para diversas funções vitais do organismo. Ela ajuda a manter a saciedade, contribui para o controle do peso e participa de processos fundamentais dentro do corpo. “A proteína participa da manutenção da massa magra, contribui para a saúde dos ossos, fortalece o sistema imunológico, auxilia na produção de hormônios e enzimas e repara tecidos. Em resumo, ela é uma peça-chave para que todo o organismo funcione bem”, explica Camila.

QUAIS CORTES ESCOLHER?

Na hora de optar pela carne bovina, a recomendação é dar preferência aos cortes magros, que oferecem o melhor custo-benefício em termos nutricionais. “O patinho cozido, por exemplo, pode chegar a 34,2 gramas de proteína em 100 gramas. Já o filé-mignon apresenta cerca de 32,5 gramas”, aponta a professora do CEUB.

E QUEM NÃO COME CARNE?

Ao contrário do que muitos pensam, é totalmente possível ter uma dieta rica em proteína sem incluir alimentos

de origem animal. As fontes vegetais também cumprem esse papel, mas exigem um pouco mais de planejamento para garantir o aporte completo de aminoácidos essenciais. “Unir arroz com feijão, lentilha com cereais integrais ou ainda grão-de-bico com quinoa garante uma proteína completa, muito semelhante à encontrada em alimentos de origem animal”, explica Camila.

No fim das contas, a melhor escolha depende do estilo de vida, dos objetivos e das preferências de cada pessoa. O segredo está no equilíbrio e na variedade ao longo do dia. “Afiml, a proteína está no bife de patinho, mas também pode estar na clássica dupla brasileira de arroz com feijão”, conclui.





O CAMPEONATO CONTINUA VIVO?

Lando Norris não deixou espaço para ninguém e dominou o fim de semana do GP de São Paulo de Fórmula 1. O britânico mostrou que não está para brincadeira neste fim de campeonato e, com a vitória em Interlagos — tanto na corrida quanto na sprint — disparou na liderança do Mundial de Pilotos, com 390 pontos, 24 à frente do seu companheiro de equipe, Oscar Piastri.

Mas outro grande destaque da corrida foi Max Verstappen. Após uma eliminação no Q1 da classificação, o piloto holandês decidiu mexer no carro e, por isso, largou dos boxes. Mesmo assim, o 4x campeão mundial escalou o grid e conseguiu chegar ao pódio, ocupando o 3º lugar.

Agora, o que quebrou o coração dos brasileiros foi Gabriel Bortoleto, que não teve uma boa estreia em casa. No sábado, o piloto da Kick Sauber largou do 14º lugar no grid da sprint, mas protagonizou uma forte batida na última volta que aterrorizou os fãs. Já na corrida, Stroll tirou o piloto logo na primeira volta.





DE VOLTA!

“Esse retorno está sendo muito especial para mim. Eu não imaginava estar voltando depois de alguns anos inativa”, disse Jaqueline, em coletiva de imprensa, após ser anunciada como o novo reforço do Pinheiros. A bicampeã olímpica de 41 anos, que estava sem jogar profissionalmente desde 2021, vai disputar a Superliga B e espera poder levar a equipe de volta à elite do vôlei brasileiro.

DE SAÍDA?

Depois de o jornal alemão *Bild* ter revelado que o Real Madrid planeja se desfazer de Vini Jr. ao fim da temporada de 2025/26, o portal inglês *Sky Sports* divulgou que o time espanhol já definiu o valor para vender o brasileiro: 150 milhões de euros (R\$ 921 milhões). Ainda de acordo com o *Bild*, a decisão foi tomada após uma série de desentendimentos entre o atacante e o técnico Xabi Alonso, especialmente depois do polêmico episódio durante o clássico contra o Barcelona, quando Vini reagiu de forma exaltada ao ser substituído.



NOVO FORMATO

A NBA promete agitar o All-Star Game de 2026 com um formato totalmente novo. Agora serão três equipes em quadra: duas americanas e uma formada por jogadores internacionais. Os confrontos terão 12 minutos cada e acontecerão no Intuit Dome, nova casa do Los Angeles Clippers. A mudança vem após as críticas à edição de 2025, considerada sem emoção. A ideia é devolver a competitividade e valorizar o talento global da liga, reunindo astros como Jokić, Giannis, Dončić e Shai.



TEM CARDIO PARA TODO MUNDO!

De corridas intensas ao simples ato de subir escadas, os exercícios cardiovasculares são tão essenciais quanto adaptáveis

Texto: Ana Carvalho

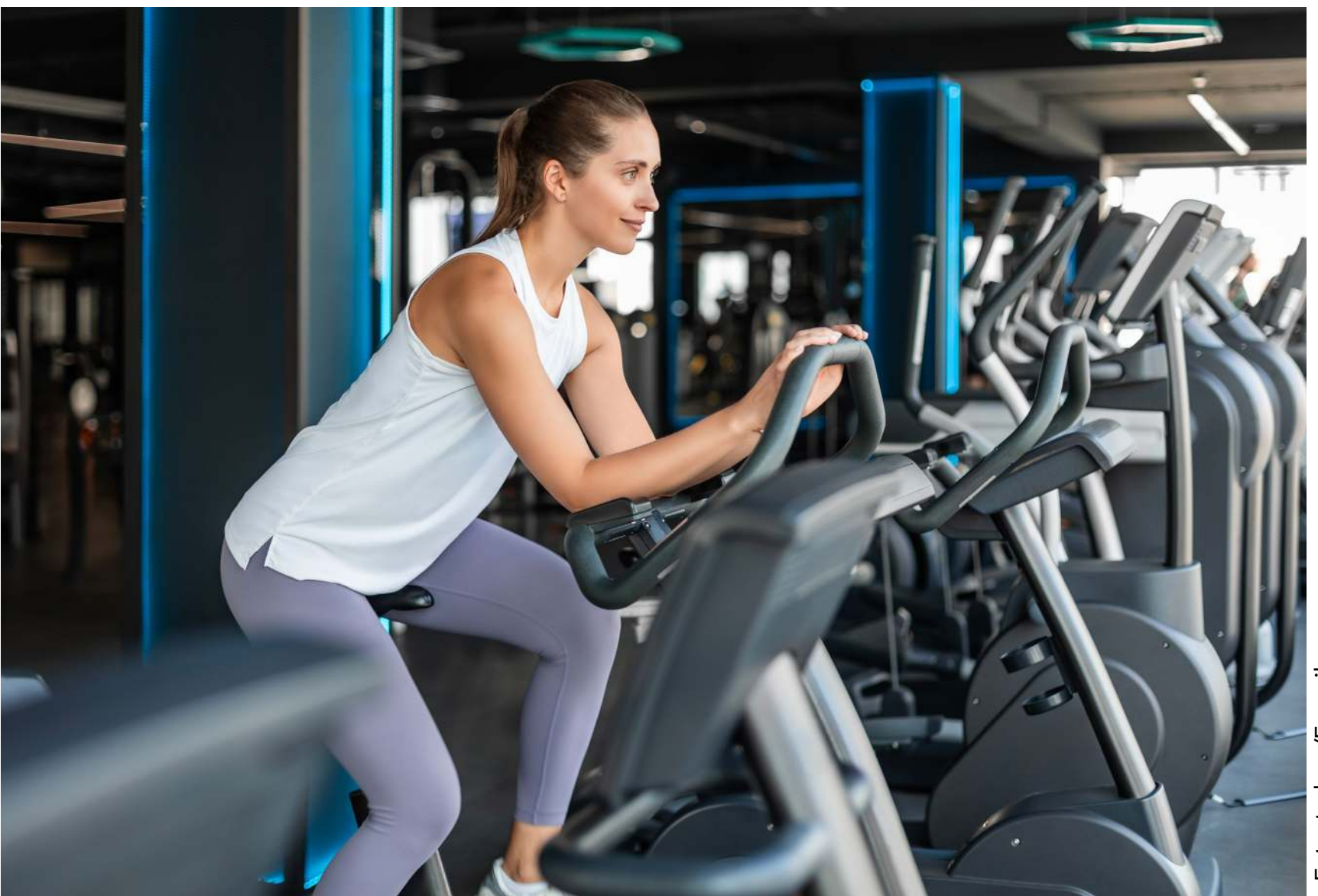


Foto: tsyhun/Freepik

O cardio é essencial para a saúde geral. Ele fortalece o coração e os pulmões, melhora a circulação, ajuda a controlar o peso e ainda aumenta a disposição e o bem-estar. Além disso, complementa o treino de força, fundamental para manter a massa muscular e o metabolismo ativo. E, se alguma vez você já se perguntou se existe um cardio ‘melhor’ que outro para a saúde, trago boas notícias: “Todo e qualquer exercício que eleve a sua frequência cardíaca é considerado um bom cardio, porque melhora a circulação como um todo e ajuda na acelera-

ção do metabolismo, fazendo com que, em conjunto com o ganho de massa muscular, você elimine mais gordura”, explica o personal trainer Cássio Fidlay. “O importante mesmo é a perseverança, especialmente para iniciantes. No início, o corpo tende a resistir ao exercício, e isso é normal. Após essa fase, tudo flui melhor”, complementa.

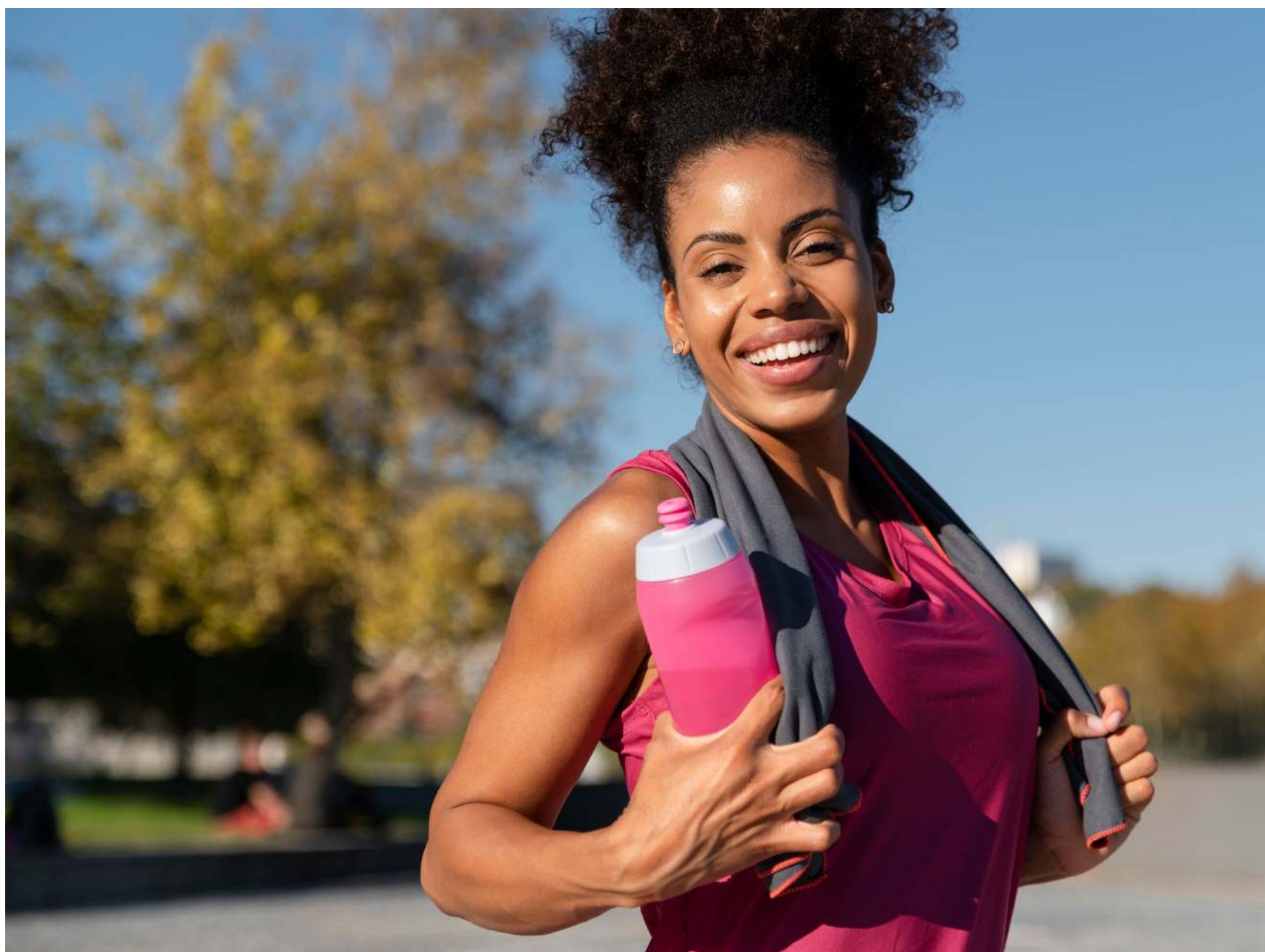


Foto: EyeEm/FreePik

Mas, como decidir qual é mais interessante para cada caso? “A escolha depende de fatores como idade, condição física, histórico médico e, claro, o objetivo de cada pessoa. Se a meta é emagrecer, o ideal é buscar atividades que ajudem a gastar energia e que possam ser mantidas por mais tempo. Se o foco for saúde geral, a constância é o que mais importa. Já para resistência, é interessante variar a intensidade dos treinos”, orienta o médico do esporte Sebastião J. Rodrigues Junior, professor da Faculdade de Medicina de Assis (Fema), mestre em interações estruturais e funcionais na reabilitação e membro da comissão médica da seleção feminina de futebol sub-17.

MAIS INCLUSIVO, IMPOSSÍVEL!

A variedade de possibilidades de exercícios cardiovasculares é o que torna o cardio tão adaptável: subir e descer escadas, meia hora de bicicleta ergométrica, vinte minutos de caminhada, uma maratona, natação... tudo isso é cardio. Mas, embora seja indicado para praticamente todo mundo e imprescindível para a saúde, as contraindicações ainda existem. “A maioria das pessoas pode — e deve — incluir algum tipo de exercício aeróbico na rotina. Mas é importante ajustar a intensidade e o tipo de atividade de acordo com o nível de preparo e o histórico de saúde. Pessoas com problemas cardíacos, respiratórios ou articulares precisam de avaliação médica antes de começar, mas mesmo nesses casos, normalmente é possível adaptar”, pontua o médico. “O ideal é escolher uma atividade que a pessoa goste, consiga manter com regularidade e que se adapte bem ao corpo. Caminhadas, bicicleta, natação e até dança são ótimos exemplos, pois trazem benefícios para o coração e para o condicionamento sem sobrecarregar as articulações.”

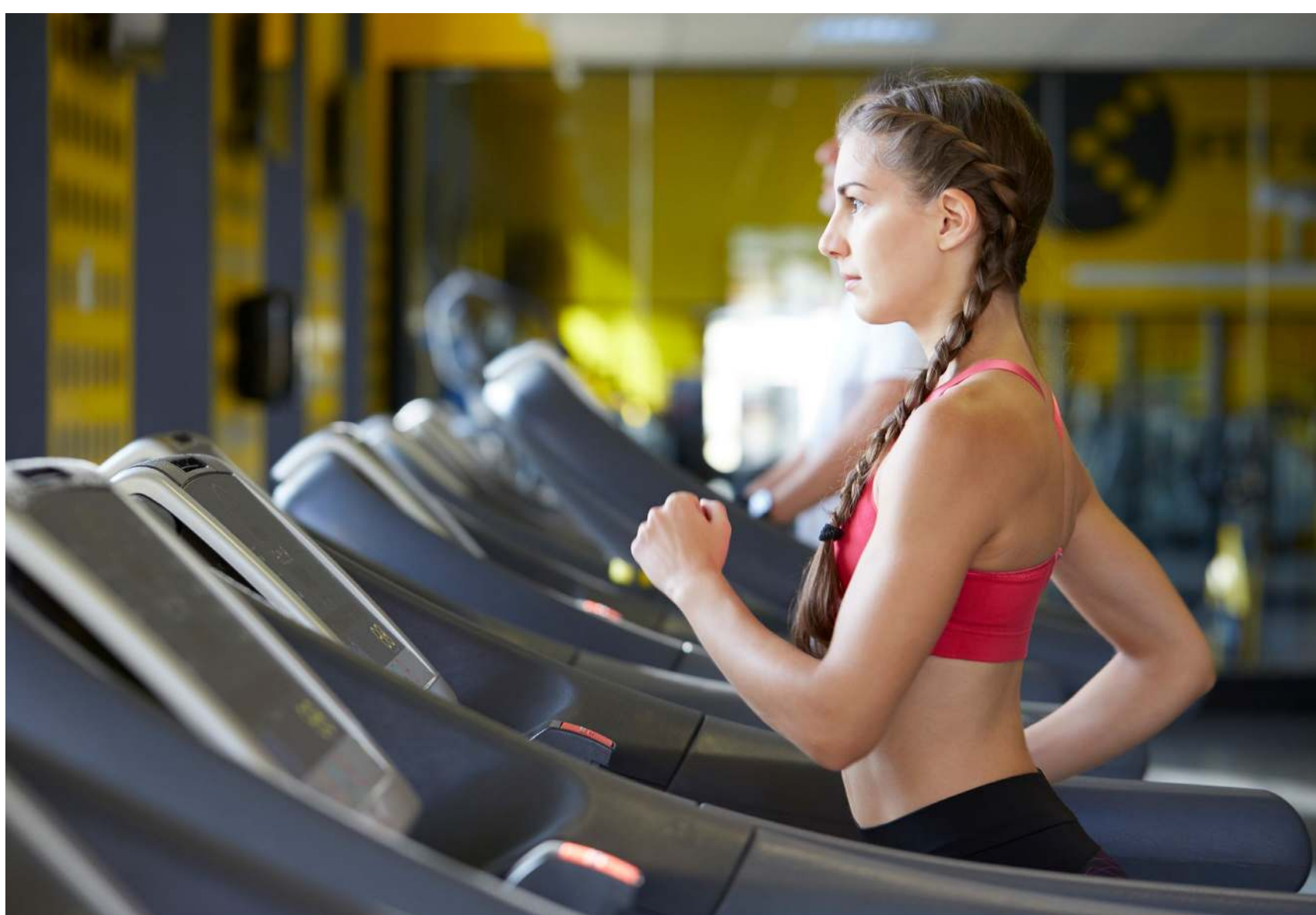
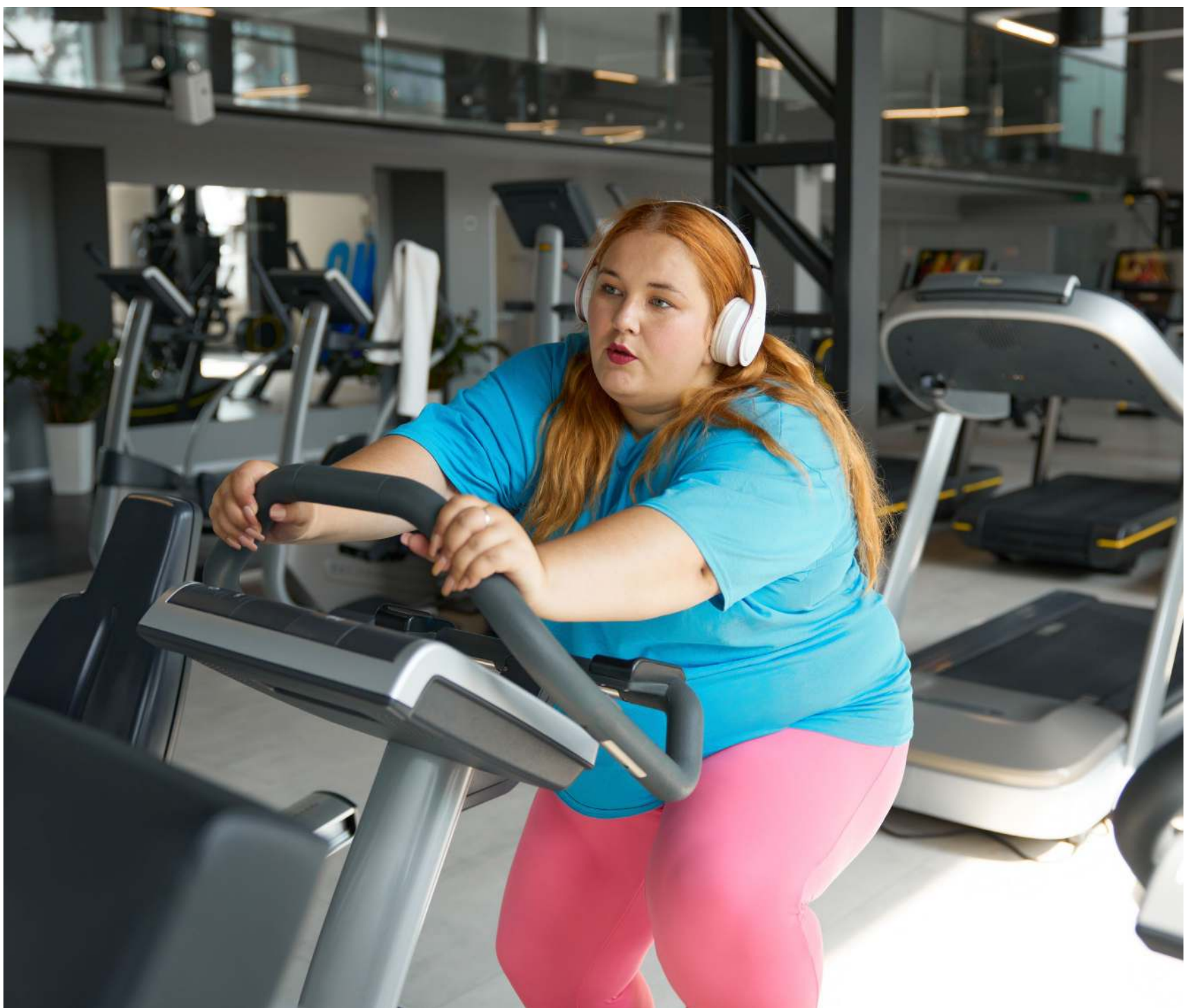


Foto: frepik/Freepik

Cássio recomenda que o acompanhamento seja feito especialmente no caso de pessoas cardíacas. “Nesses casos, é necessário ter um acompanhamento de perto de todo o processo. Em geral, basta começar de forma mais tranquila, devagar e segura para ir evoluindo aos poucos, levando em consideração tudo o que envolve a saúde: idade, histórico de treino, tempo de sono, lesões e, principalmente, quadro clínico.”



Fotos: nomadsoul1/FreePik

“O CARDIO É UMA DAS FORMAS MAIS SEGURAS E EFICAZES DE CUIDAR DA SAÚDE. AS CONTRAINDICAÇÕES ESTÃO ESPECIALMENTE EM CASOS DE DOENÇAS CARDÍACAS NÃO CONTROLADAS, PRESSÃO ARTERIAL MUITO ALTA, LESÕES RECENTES OU FEBRE. NESSES CASOS, O IDEAL É TER LIBERAÇÃO MÉDICA ANTES DE PRATICAR QUALQUER EXERCÍCIO.” — SEBASTIÃO J. RODRIGUES JUNIOR.

COMO ESCOLHER?

O médico orienta que, para iniciantes, o ideal é apostar em exercícios de baixo impacto, como caminhada, bicicleta ergométrica ou hidroginástica. “O mais importante é começar devagar — com poucos minutos e em ritmo leve — e ir aumentando aos poucos. A regularidade faz muito mais diferença do que a intensidade no início.”

Para fazer essa escolha, vale levar em conta também quais músculos você deseja trabalhar. “Caminhada e corrida trabalham mais as pernas e os glúteos. O ciclismo foca bastante nas coxas e nas panturrilhas. Já a natação é mais completa, pois envolve praticamente todo o corpo — braços, costas, abdômen e pernas. Subir escadas concentra o esforço nos glúteos e nas coxas”, elenca.

O médico orienta também que variar entre exercícios é sempre bom para potencializar os resultados. “Variar estimula o corpo de formas diferentes, evita o tédio e reduz o risco de lesões por repetição. Mas, se a pessoa gosta muito de uma modalidade — como caminhar — e consegue manter uma rotina constante, também está ótimo. O que realmente importa é a consistência”, finaliza.





NADA DE PULAR O CAFÉ DA MANHÃ!

A lógica é simples: pela manhã, seu corpo precisa de energia; à noite, refeições mais leves são mais indicadas para auxiliar na preparação para dormir. Quem confirma essa tese é uma análise populacional realizada com mais de 30 mil chineses, recém-publicada no *The American Journal of Clinical Nutrition*. O estudo concluiu que comer demais à noite, para ‘compensar’ o café da manhã perdido, contribui para o aumento do colesterol ruim e para complicações cardiovasculares, principalmente entre mulheres, pessoas acima do peso e sedentários.





DOCINHA E PRÓ-SAÚDE!

Quer uma dica de fruta para incluir na sua rotina? Aposte na jaboticaba. Segundo resultados promissores de um estudo da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), em parceria com a Universidade de Lund, na Suécia, e publicados recentemente no periódico *Food Research International*, a casca dessa fruta tipicamente brasileira é rica em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que contribuem para o controle do apetite e para o bom funcionamento das funções cognitivas.

CUIDADO COM A MELATONINA

Na busca por noites de sono melhores, muitas pessoas recorrem ao hormônio, cuja principal função é regular o sono. No entanto, um estudo preliminar apresentado pela *American Heart Association*, que acompanhou cerca de 130 mil pacientes ao longo de cinco anos, apontou que o uso prolongado pode estar associado ao desenvolvimento de insuficiência cardíaca.

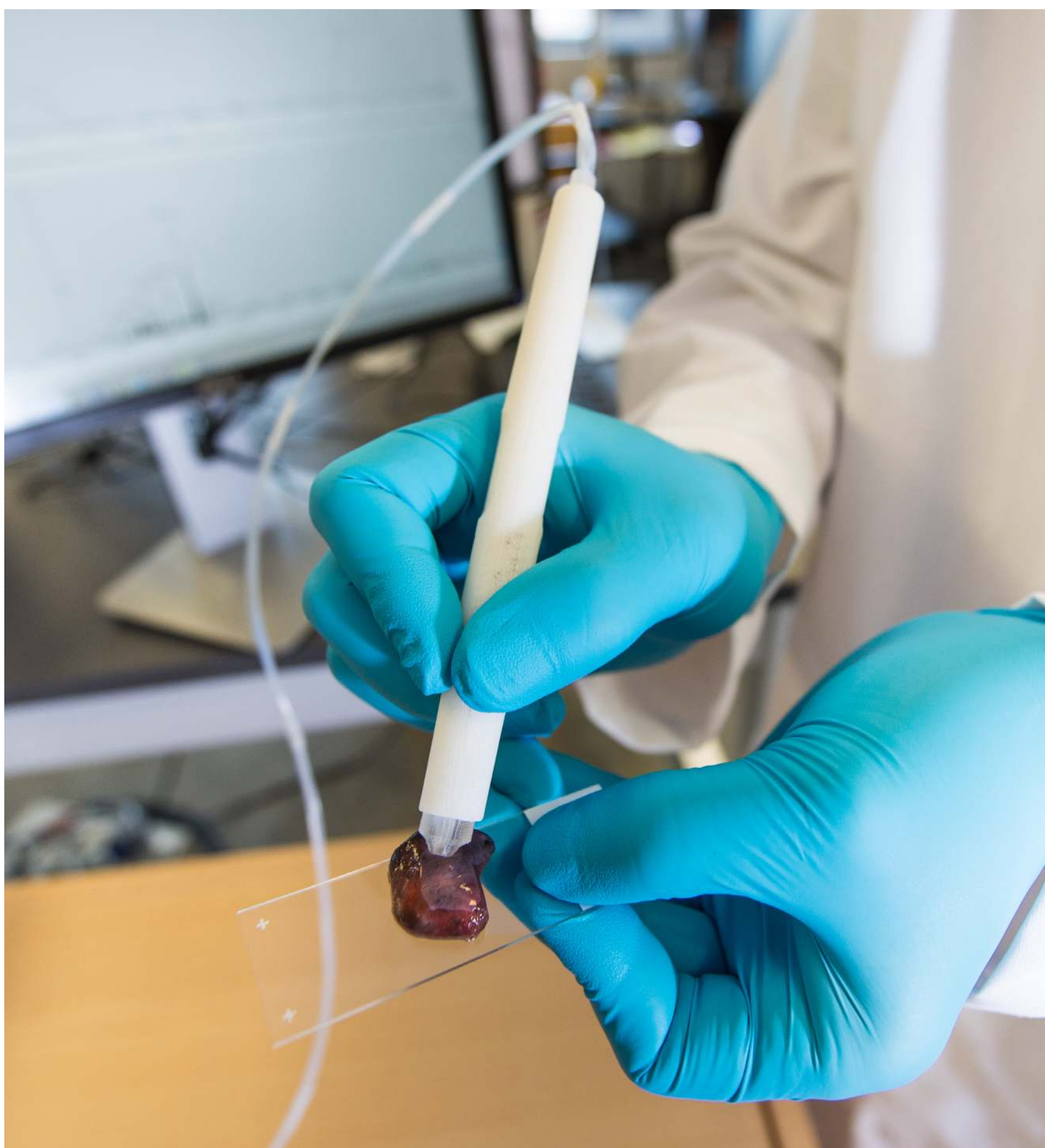


Foto: freepik/FreePik

Embora a análise não seja definitiva e novos estudos ainda estejam em andamento, o alerta reforça uma recomendação já feita por especialistas: a melatonina deve ser utilizada apenas com indicação médica. Em casos de insônia, o ideal é procurar orientação profissional e investir em técnicas de higiene do sono, como evitar telas duas horas antes de dormir e optar por refeições leves à noite.

BRASILEIROS PELO MUNDO!

O MasSpec Pen, um dispositivo em formato de caneta capaz de identificar tecidos cancerígenos em cerca de 10 segundos, foi desenvolvido por uma equipe da Universidade do Texas em Austin, liderada pela cientista brasileira Livia Schiavinato Eberlin. A ideia é que a tecnologia auxilie nas cirurgias oncológicas, informando com precisão quais tecidos estão comprometidos, reduzindo complicações e aumentando a segurança dos pacientes. Promissor e já testado com bons resultados no exterior, atualmente, o equipamento está em fase de testes no Hospital Albert Einstein, em São Paulo.



TRIATHLON: UM DESAFIO PARA O CORPO E PARA A MENTE

*Se você pensa em se aventurar
na modalidade, essa matéria te ensina
por onde começar*

Texto: Ana Kubata



O triathlon, a combinação de natação, ciclismo e corrida, é considerado uma das provas mais completas (e desafiadoras) do esporte. Isso porque exige muito preparo físico, técnica, estratégia e, principalmente, resiliência mental. Mas, ao contrário do que muitos pensam, essa modalidade não é exclusiva de atletas profissionais, e cada vez mais pessoas comuns estão se aventurando nesse universo.

Para entender como começar com segurança, conversamos com Aline Becker, personal trainer e nutricionista, especialista em performance esportiva. Ela compartilhou orientações práticas para quem deseja encarar o primeiro triathlon e, spoiler: o processo vai transformar seu corpo e mente!



SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR

“Antes de começar a treinar para o triathlon, o primeiro passo é sempre cuidar da saúde e segurança”, alerta Aline, antes de qualquer outra orientação. A recomendação inicial, segundo ela, é realizar uma avaliação médica e física completa, incluindo o teste ergométrico ou de esforço, exame que avalia o sistema cardiovascular e mostra os limites do corpo. Em seguida, o treinador deve aplicar uma avaliação funcional e postural, observando mobilidade, força e possíveis desequilíbrios musculares.

Esses dados servem de base para montar um plano individualizado que respeite o ponto de partida de cada pessoa. Afinal, o triathlon é — e deve ser — uma jornada de adaptação.

QUANTO TEMPO LEVA PARA SE PREPARAR PARA A PRIMEIRA PROVA?

O tempo ideal de preparação vai depender do histórico esportivo de cada pessoa, mas Aline explica que, em média, 12 a 20 semanas (3 a 5 meses) são suficientes para completar a distância Sprint, a mais curta do triathlon (750 m de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida). “Quem já tem alguma base em uma das modalidades pode evoluir mais rápido, mas o foco deve ser na constância, não na pressa. O triathlon exige adaptação física e mental ao volume de treinos”, reforça a personal.

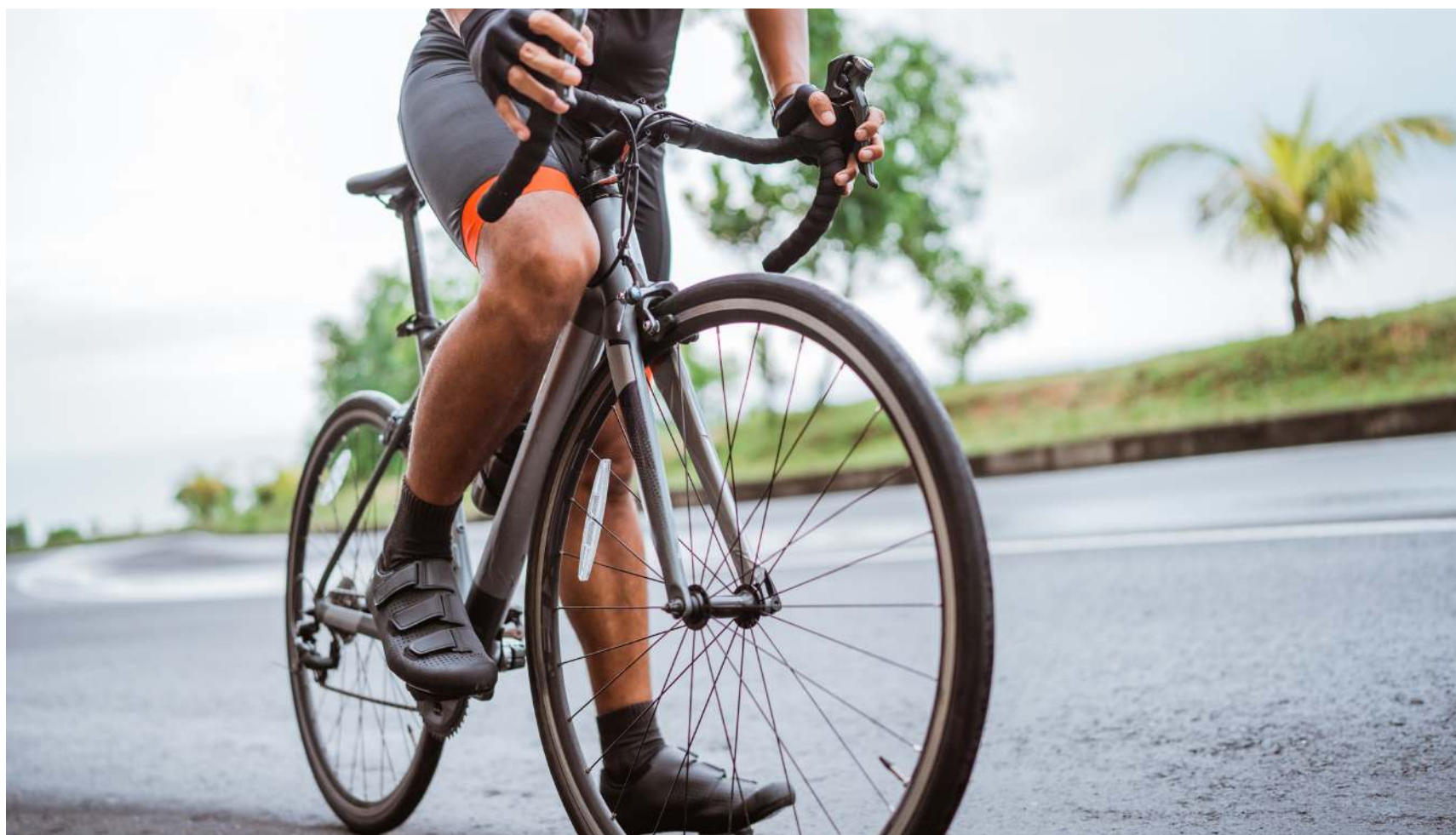
Em outras palavras: é melhor progredir ao poucos, com calma, e de forma segura do que acelerar a preparação e parar no meio do caminho por conta de alguma lesão ou mesmo de esgotamento físico e mental, que pode acontecer.

QUAL MODALIDADE PRIORIZAR NO INÍCIO?

De acordo com a profissional, essa resposta vai depender do perfil de cada iniciante. “O ideal é dar mais atenção à modalidade em que o aluno tem mais dificuldade”, orienta Aline. “Por exemplo: quem nunca nadou em águas abertas precisa dedicar um tempo extra à natação, principalmente para desenvolver técnica e confiança. Já quem tem pouca experiência com bicicleta pode começar com treinos de base e de controle de pedal”, completa. O segredo é equilibrar as três modalidades, mas ajustando o foco conforme o ponto fraco individual.

COMO EVITAR EXAGEROS

Com três modalidades diferentes, não é preciso dizer que o risco de sobrecarga é real. Por isso, o planejamento semanal é essencial. “Um bom treinador organiza a semana com momentos de estímulo e de recuperação, equilibrando volumes e intensidades”, explica Aline. Isso significa que, se um dia o treino de corrida for intenso, o ciclismo do dia seguinte deve ser leve — ou até mesmo substituído por descanso ativo, pois o corpo precisa de tempo para absorver o estímulo.



Além disso, um dia de descanso total por semana é obrigatório. Monitorar sinais como fadiga, queda de desempenho, alterações no sono ou humor ajuda a identificar precocemente o overtraining. “O corpo fala e o treinador deve saber ouvir”, resume Aline.

TRABALHAR A FORÇA É ESSENCIAL

Muita gente acha que o triathlon é só resistência, mas a personal trainer reitera que o treino de força é um pilar invisível da performance. “O treino de força é o que vai proteger o corpo para suportar o volume de treinos nas três modalidades”, explica Aline. “A musculação (ou o treino funcional de força) fortalece articulações, estabiliza o core e contribui para uma base sólida que sustenta a performance”, pontua.

De acordo com ela, duas sessões de força por semana já fazem diferença, especialmente para iniciantes. Fortalecer o core e estabilizar articulações como joelhos, quadris e ombros garante mais potência e controle — dois fatores decisivos na prova!

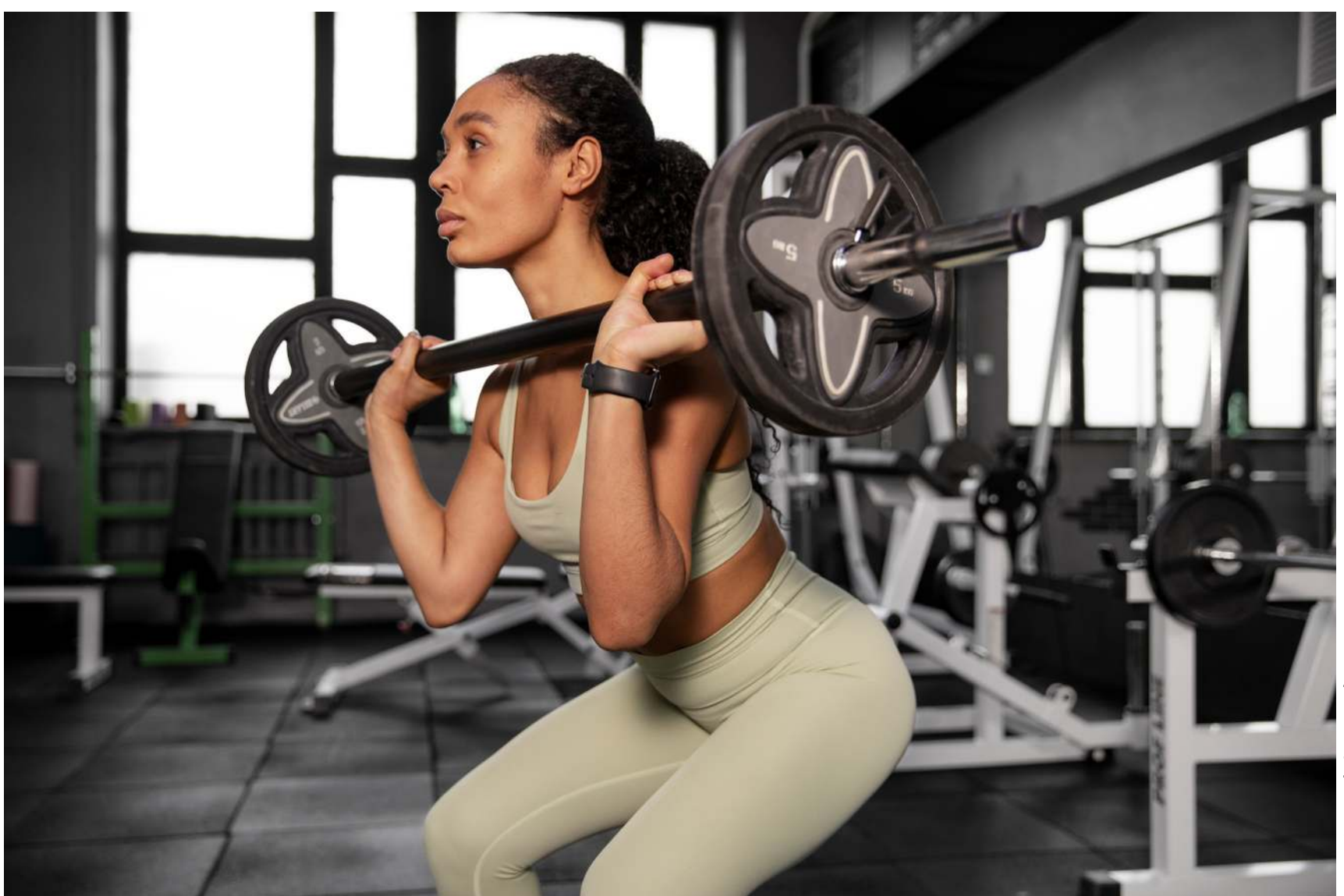




Foto: freepik/freepik

LESÕES MAIS COMUNS E COMO EVITÁ-LAS

Os joelhos, quadris, ombros e tornozelos são os pontos mais vulneráveis para quem pratica ou pensa em praticar o triathlon. A profissional explica que as lesões mais frequentes nesse esporte incluem tendinites, síndrome do trato iliotibial, fasciíte plantar e dores lombares. “Um treino bem planejado previne isso porque respeita o princípio da progressão gradual e intercala estímulos de forma inteligente”, destaca Aline. Mas, além da força, é preciso lembrar que o trabalho de mobilidade e técnica também deve ter atenção, já que é indispensável para manter o corpo resistente.

TREINAR O CORPO E A MENTE

Como pudemos perceber, o triathlon vai muito além de um desafio físico para o corpo, e também busca desafiar em nível mental quem se propõe a encarar essa jornada. “O treinador vai muito além de montar planilhas. Ele é quem orienta, acolhe e incentiva o aluno a manter o foco mesmo diante das dificuldades”, pontua Aline.

A treinadora explica ainda que, com o tempo, o atleta aprende a celebrar pequenas conquistas e a desenvolver resiliência e autoconfiança. “É um trabalho de construção mental: aprender a lidar com frustrações, dias ruins e ainda assim seguir com propósito.”

E é essa força mental que, segundo ela, sustenta o corpo nas horas mais difíceis, como a transição da bike para a corrida, momento em que o corpo já está exausto, mas a cabeça precisa continuar firme.

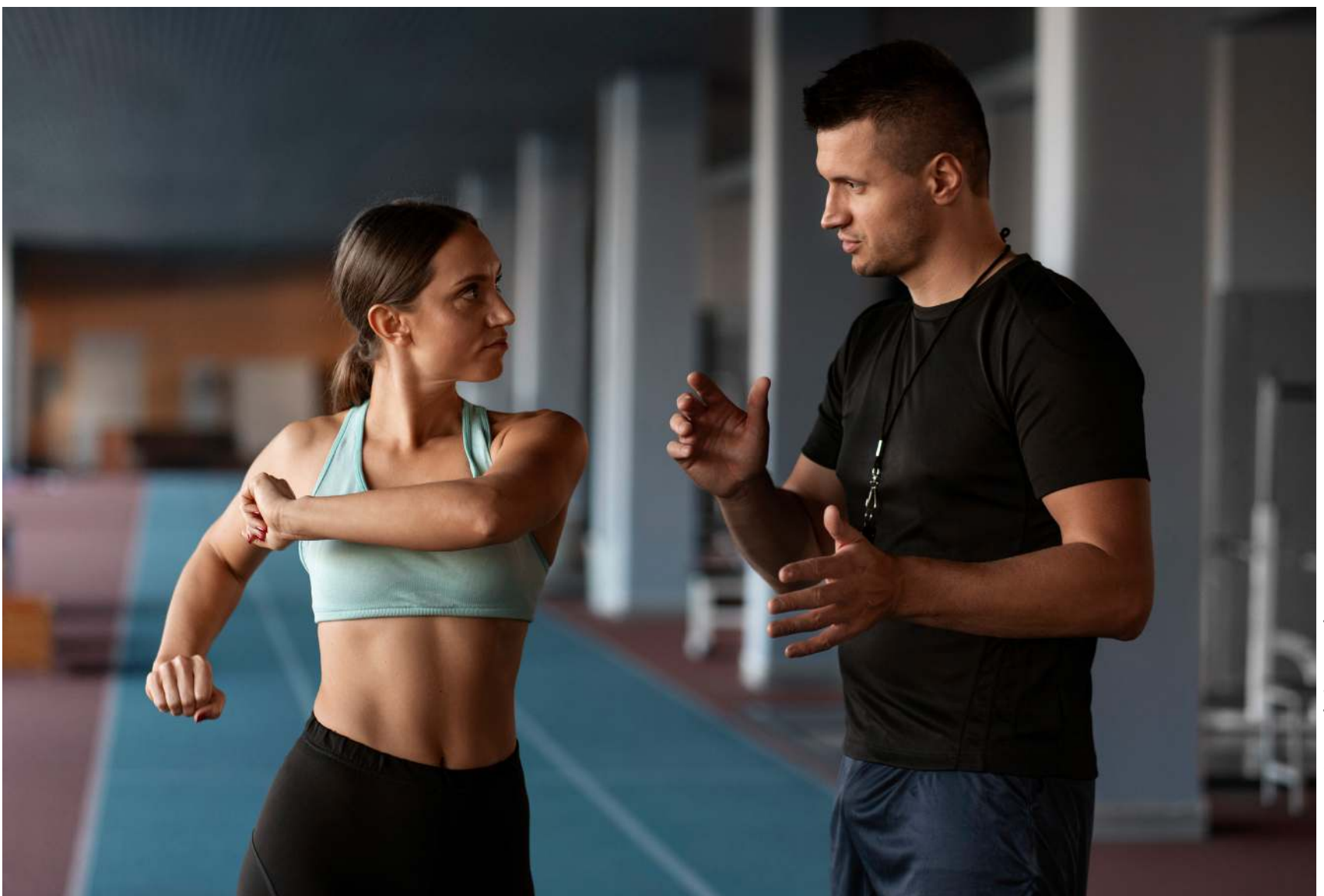


Foto: freepik/Freepik

DICA DE OURO PARA O PRIMEIRO TRIATHLON

Aline conclui com um conselho que vale ouro para quem quer se aventurar no triathlon: “Aproveite a experiência. Vá com o objetivo de curtir, aprender e sentir o clima da prova, sem se comparar com ninguém”.

Em resumo, a dica é simples: controle a ansiedade na natação, mantenha constância no pedal e reserve energia para a corrida. “O primeiro triathlon a gente nunca esquece! E o mais importante é cruzar a linha de chegada com a sensação de orgulho e superação.”

5 MANDAMENTOS PARA O TRIATLETA INICIANTE

1. Cuide da base antes da performance: exames, liberação médica e uma boa avaliação funcional são o ponto de partida.

2. Monte uma rotina sustentável: treinar muito é menos importante do que treinar com constância e propósito.

3. Valorize o descanso: o descanso também é treino. Ele consolida os ganhos e evita o overtraining.

4. Alimente-se como atleta desde o início: um plano alimentar adequado faz diferença na recuperação e na energia durante os treinos.

5. Lembre-se: o triathlon é uma jornada: mais do que competir, é preciso evoluir física e mentalmente. Encare cada treino como uma vitória.



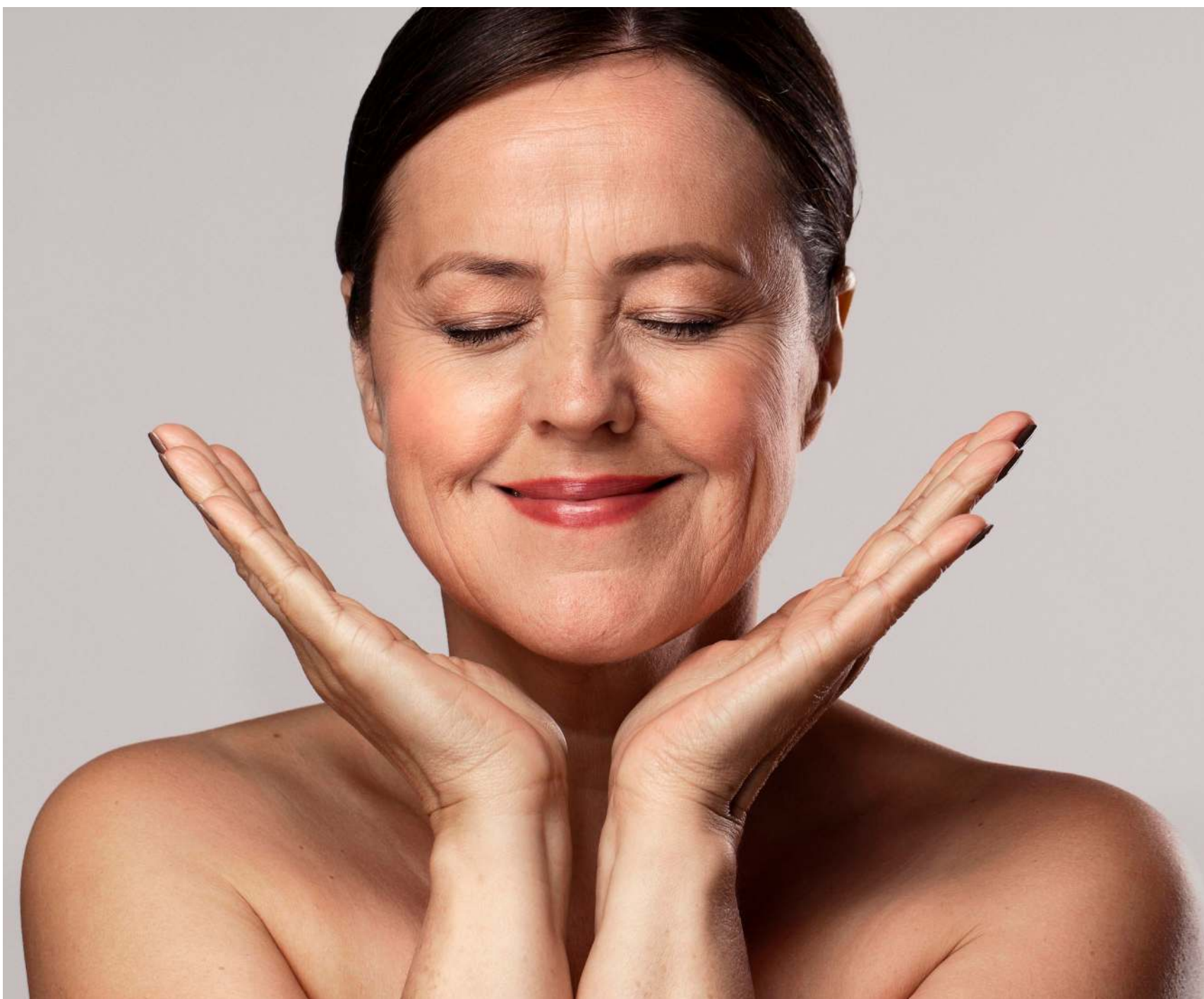


Foto: freepik/FreePik

A FEBRE DO COLÁGENO

Não à toa, a proteína se tornou uma das queridinhas por quem busca saúde e bem-estar. Conheça seus benefícios

Texto: Ana Kubata

Nos últimos anos, o colágeno se tornou protagonista de uma verdadeira febre do bem-estar. Muito se fala sobre ele nas redes sociais, nos cafés da manhã das influenciadoras, nas prescrições médicas de suplementação e até nas rotinas de quem busca um “glow” a mais na pele. Mas o que há de verdade por trás dessa proteína e por que ela conquistou tamanho prestígio no universo da beleza e da saúde? Vamos descobrir!

O COLÁGENO E SUAS FACES

O colágeno é a proteína mais abundante do corpo humano, presente na pele, nos ossos, nos tendões, nas cartilagens e até na parede intestinal. “Ele é o que dá estrutura, firmeza e elasticidade aos tecidos”, explica a nutricionista Elaine Henzel, especialista em Nutrição Clínica Funcional e Colágeno, da True Source.

Produzido naturalmente pelo organismo, o colágeno começa a ter sua produção reduzida por volta dos 25 anos, e essa queda se acentua com o passar do tempo. O resultado é a tendência a uma pele mais flácida, rugas, unhas quebradiças, cabelo mais fino e articulações menos resistentes. “A suplementação pode ser uma aliada para compensar essa redução natural, desde que bem orientada”, ressalta a especialista.

Foto: freepik/Freepik



O BOOM DO COLÁGENO

De acordo com dados do Google Trends, as buscas por ‘colágeno’ vêm crescendo continuamente desde 2010. Parte desse interesse se deve ao avanço das pesquisas científicas, como afirma a dermatologista Andrea Bannach, gerente médica em dermatologia da Profuse (marca de dermocosméticos do Aché Laboratórios). “A suplementação de colágeno é suportada por evidências científicas, que comprovam a melhora da pele em relação a linhas de expressão, flacidez e celulite”, esclarece.

Estudos recentes indicam que os peptídeos de colágeno hidrolisado — forma mais biodisponível da proteína — podem estimular o organismo a produzir novas fibras de colágeno e elastina, o que impacta positivamente a textura, firmeza e hidratação da pele.

MAS NEM TODO COLÁGENO É IGUAL

Porém, mesmo com o crescimento do interesse e das pesquisas, ainda há muitos mitos envolvendo o assunto. Um dos mais comuns é achar que qualquer tipo de colágeno serve para o mesmo propósito. “O colágeno Verisol é o único alvo-específico para a pele e é reconhecido pela Anvisa. Outros tipos acabam se dissipando para todo o corpo após a absorção pelo trato gastrointestinal”, elucida Andrea.

Isso significa que o tipo de colágeno faz diferença. Então, o Verisol, por exemplo, tem foco em pele, unhas e cabelo; já o tipo II é mais indicado para articulações e cartilagens.

ALÉM DA ESTÉTICA

Embora o apelo mais popular seja, de fato, o anti-idade, o colágeno tem efeitos sistêmicos e atua muito além da pele. Segundo a nutricionista Elaine Henzel, há seis gran-

des frentes de benefícios associados à suplementação adequada:

- **Pele radiante e juventude duradoura:** melhora da elasticidade, hidratação e redução de rugas.
- **Articulações fortes e flexíveis:** reforço para tendões, cartilagens e prevenção de dores e lesões.
- **Ossos densos e resistentes:** apoio à densidade óssea e à prevenção da osteoporose.
- **Cabelos brilhantes e unhas fortes:** estímulo ao crescimento e resistência das estruturas queratinizadas.
- **Saúde digestiva:** melhora da barreira intestinal e auxílio em casos de inflamações gastrointestinais.
- **Prevenção de lesões esportivas:** fortalecimento de músculos e tecidos conjuntivos, o que interessa diretamente a quem pratica atividade física com regularidade.



COMO E QUANDO TOMAR

“Não existe na literatura uma recomendação de horário ou consumo associado a outros alimentos. O ideal é tomar no momento mais prático da rotina”, explica Andrea. Para quem sente desconforto gástrico, a dermatologista recomenda que o consumo seja feito junto às refeições, mas reforça que a consistência é mais importante do que o horário. “Os resultados aparecem com o uso contínuo, geralmente após dois a três meses”, orienta.

E lembre-se: apesar de ser uma proteína segura, o consumo em excesso pode causar sobrecarga renal em pessoas com predisposição ou doenças renais. “O ideal é que a suplementação seja personalizada, com orientação de um profissional de saúde, que leve em conta hábitos alimentares, peso e necessidades individuais”, alerta e conclui Elaine.

Foto: freepik/FreePik



ESCOVA ALISADORA STYLECARE ESSENTIAL E HAIR DRYER 8000 SERIES, DA PHILCO

Os lançamentos chegam para transformar a rotina de cuidados capilares, unindo desempenho profissional e tecnologia avançada para resultados rápidos, saudáveis e sem esforço. O Hair Dryer 8000 Series foi projetado para proporcionar secagem ultrarrápida sem abrir mão da saúde dos fios. O modelo garante proteção térmica avançada e conta com sensor que monitora a temperatura do ar 200 vezes por segundo e realiza ajustes automáticos para preservar a força natural do cabelo. Além disso, libera até 200 milhões de íons de água negativos para combater o frizz, intensificar o brilho e aumentar a hidratação. Já a Escova Alisadora StyleCare Essential foi criada para proporcionar fios naturalmente lisos, sedosos, brilhantes e alinhados em poucos minutos, devido ao seu revestimento em cerâmica de turmalina. Seu design de cerdas triplas desembaraça e alisa suavemente os fios, enquanto protege o couro cabeludo do calor. Fácil de usar, aquece em apenas 50 segundos e conta com luz LED que indica quando está pronta para uso. O cabo de 1,8 m com rotação ainda garante conforto e liberdade de movimento. **Preços sugeridos:** Hair Dryer 8000 Series - R\$ 1.429,00; Escova Alisadora - R\$ 399,00.





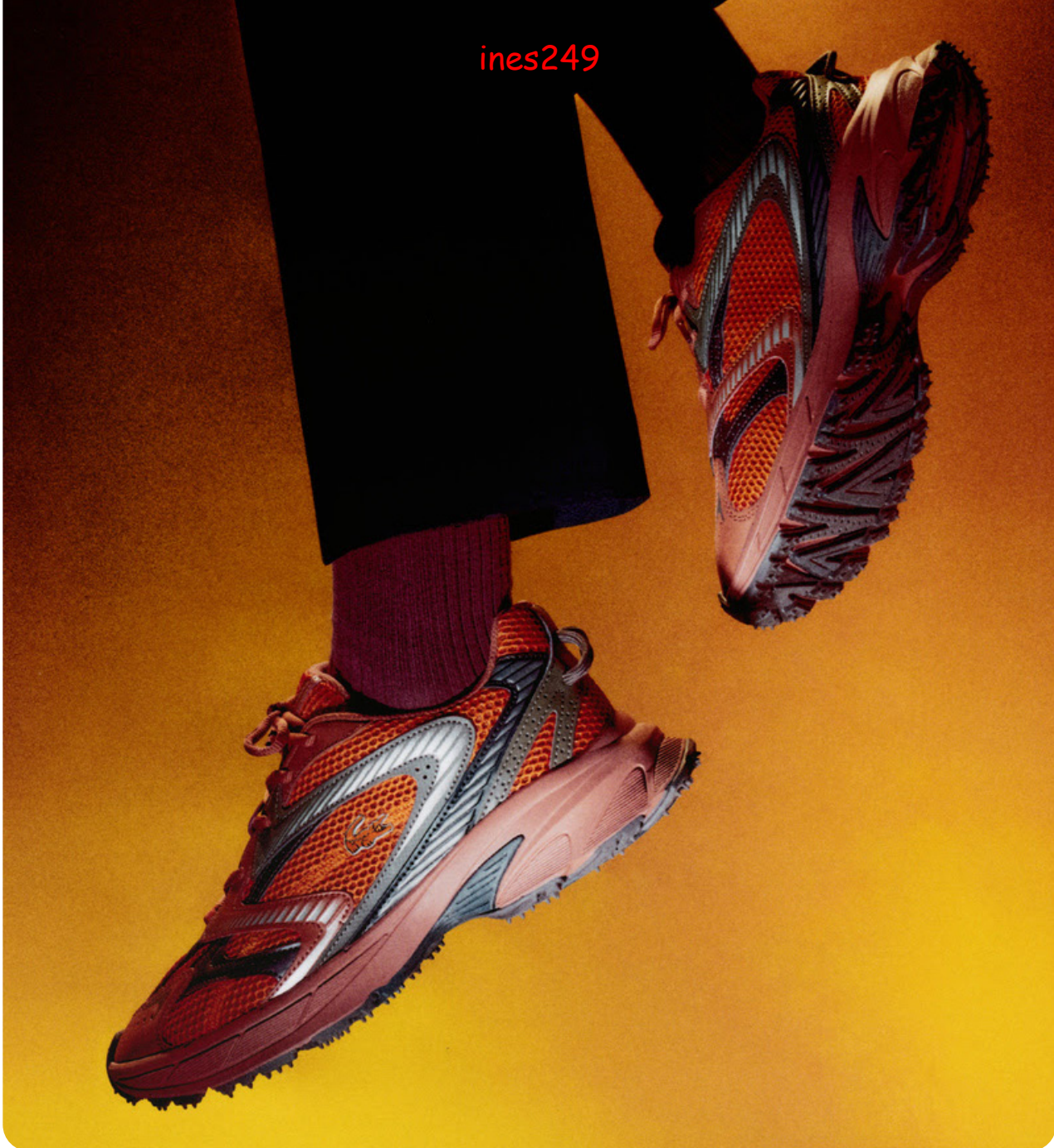
AIR FRYER OVEN, DA **BRITÂNIA**

O modelo BAF11A une design moderno, alta performance e recursos inteligentes para facilitar a rotina na cozinha. Com capacidade de 11 litros, permite o preparo de porções generosas, proporcionando facilidade e ao mesmo tempo agilidade. O grande destaque é o seu painel digital touch moderno com ícones coloridos, que, além das oito funções pré-programadas, introduz as inovações “Programar” e “Favoritos”. Estes recursos inteligentes permitem que o usuário personalize e salve suas receitas de forma simples. Além disso, conta com a função “Agitar”, um lembrete inteligente que avisa o momento ideal para virar ou mexer o alimento, assegurando um cozimento uniforme e crocância impecável. Tem ainda porta removível, luz interna, visor Glas, grelha, coletor de gordura e uma assadeira funda de 1,5 litro antiaderentes e sistema de proteção contra superaquecimento.



LIFTACTIV COLÁGENO SPECIALIST 16, DA **VICHY**

O primeiro produto que estimula todas as famílias de colágeno na pele. Com fórmula hipoalergênica e textura leve de rápida absorção, o lançamento promete transformar a rotina de cuidados, com resultados visíveis a partir de duas semanas de uso. O produto conta com a tecnologia exclusiva Co-Bonding, que atua na síntese de múltiplas formas de colágeno — proteína essencial para a firmeza, elasticidade e sustentação da pele. Em pouco tempo, é possível sentir a pele mais firme e rugas significativamente reduzidas. **Preço sugerido: R\$ 279,90.**



TÊNIS L003 NEO SHOT, DA LACOSTE

Um modelo com frescor pelas cores, que une a inovação ímpar do sportswear com os conceitos marcantes do design contemporâneo.

Os detalhes metálicos mantêm o design do modelo marcante e, ao mesmo tempo, despretensioso. O puxador no calcanhar do tênis remete a um dos elementos tradicionais da linha L003, enquanto o crocodilo na lateral é um clássico Lacoste. O par ganha estabilidade com solado moderno, silhueta e volume robustos, mas de sensação ultraleve. Para os homens, um tom de laranja escuro, que se assemelha à cor do saibro, além de opções versáteis em preto e branco, que ressaltam os recortes do par e seu efeito tridimensional. Os pares femininos têm o branco como cor de base e versões com recortes em lilás e rosa.

GEL REGENERADOR DE SOBRANCELHAS, DA CACCIO COSMÉTICOS

Com Hairline e Fix Vic, fortalece, estimula o crescimento e define os fios com acabamento natural.
Preço sugerido: R\$ 49,90.





SECADORES SUPER IONIC E SUPER IONIC PLUS, DA *ELGIN*

Equipados com o motor BLDC, que aumenta a eficiência do sistema, os modelos são mais leves e entregam alto fluxo de ar, baixo ruído e maior durabilidade, acompanhando a tendência de consumo por aparelhos mais eficientes e tecnológicos. Entre os diferenciais estão as tecnologias 3X Air, que amplia o fluxo de ar em até três vezes, oferecendo uma secagem rápida com fluxo de ar intenso, sem necessidade de calor extremo, que danificam os fios, e o uso de tourmaline íon, que potencializa transferência de íons negativos para os cabelos, para um resultado com mais brilho e menos frizz. Além disso os secadores foram desenvolvidos em duas versões: com opção de difusor de cachos (Super Ionic Plus) ou apenas com o bocal concentrador magnético, encaixado à saída de ar por meio de um ímã (Super Ionic). Os produtos oferecem 3 opções de temperatura, 3 velocidades e jato de ar frio, para maior flexibilidade e praticidade. Ambos os modelos estão disponíveis nas voltagens 127V e 220V.



ILUMINADOR CORPORAL STICK NATIVA SPA ORQUÍDEA LUMIÈRE, DE O BOTICÁRIO

Traz uma proposta inédita de iluminação corporal para a linha, com textura cremosa e aplicação em bastão, o que facilita a espalhabilidade e absorção do produto na pele, proporcionando luminosidade uniforme e de alta duração. Seu uso associado ao Creme Perfumado Corporal possibilita uma pele glow por até 10 horas. **Preço sugerido: R\$110,90.**



SOBREMESA CREMOSA DE CHOCOLATE NATURAL WHEY, DA VERDE CAMPO

Com zero adição de açúcares, zero gorduras totais, zero lactose e apenas 88kcal por pote, a novidade entrega 12g de proteínas de alta qualidade, o que representa mais da metade das calorias do produto vindas desse nutriente essencial. Adoçada naturalmente com stevia, entrega leveza e equilíbrio no sabor. A linha LACFREE® da marca ainda conta com iogurtes, queijos, requeijão e outros derivados do leite.



Fotos: Divulgação

BARRINHAS DE PROTEÍNA, DA NUTRATA E RESERVA

A Barra Nutrata Reserva Caramel, disponível nas versões ao leite e chocolate amargo, combina recheio macio de caramelo com amendoim crocante e chocolate, oferece 10g de proteína de alto valor biológico, 50% menos carboidratos, 78% menos açúcar que um chocolate tradicional e zero gordura trans.



LINHA RECONSTRUÇÃO + AMINOÁCIDO, DA DOVE

A nova linha foca a reconstrução e o fortalecimento dos fios danificados. Formulada com o exclusivo Aminoácido Complex, os produtos proporcionam a recuperação de até 99% dos danos capilares, garantindo cabelos visivelmente mais fortes, saudáveis e renovados desde o primeiro uso. Composta por cinco itens: shampoo, condicionador, leave-in, máscara 2 em 1 (tratamento e finalização) e máscara de tratamento 10 em 1.

RELÓGIO GA-2100RL-1AER, DA CASIO

Conhecido por seu design octogonal inspirado no primeiro G-Shock lançado em 1983, é hoje um dos maiores sucessos da marca. Sua caixa em aço inoxidável e pulseira em resina de base biológica replicam o design original; os icônicos detalhes em cores — vermelho para determinação, azul para resistência à água e amarelo para resistência a choques — permanecem fiéis ao modelo clássico, assim como o padrão de tijolos característico que simboliza robustez. Recursos aprimorados, como a luz de fundo em LED de alto brilho, combinam funcionalidade, resistência à água de 20 bar, mudança de ponteiros, hora mundial, cronômetro, temporizador de contagem regressiva e alarmes.





Fotos: Divulgação

MACAQUINHOS ECODESIGN, DA *DECATHLON* E *RACHEL APOLLONIO*

A primeira coleção de macaquinhos desenvolvida em cocriação com a influenciadora e multiesportista Rachel Apollonio traz peças pensadas para o corpo real das brasileiras, unindo design, tecnologia e apelo de sustentabilidade. A nova coleção apresenta uma paleta exclusiva de quatro cores: o tom mocha, o areia, o cinza e o off white. À venda nas numerações do PP ao GG, na Decathlon e no e-commerce www.decathlon.com.br. **Preço sugerido: R\$ 199,99.**

SÉRUM FACIAL NOTURNO DA *ABALÔ COSMÉTICOS*

Com Melatonina e Vitamina E, inspirado na tendência mundial que promete entregar à pele os mesmos benefícios de uma noite reparadora de descanso. A melatonina e a vitamina E são dois poderosos antioxidantes que agem para neutralizar radicais livres, diminuir manchas hormonais e suavizar rugas finas. Indicado para todos os tipos de pele, mas se destaca como aliado eficaz para peles maduras ou na menopausa, proporciona pele revitalizada, firme e iluminada já nas primeiras aplicações.



ALONGAR EVITA LESÕES?

Apesar de ser superimportante para trabalhar a flexibilidade, o alongamento precisa ser feito de forma adequada

Texto: Ana Kubata



Foto: freepik/Freepik

Quando pensamos em se preparar para um treino — seja ele de musculação, funcional, corrida ou qualquer outro esporte — há um hábito bem comum que muitos pensam em adotar: alongar antes. Mas será que fazer aquele alongamento parado logo no início evita realmente lesões? Ou estamos apenas repetindo um ritual dito tradicional sem, na verdade, um balanço científico aprofundado? Para esclarecer, conversamos com o educador físico, personal trainer e sócio-fundador da rede Estica (primeiro estúdio de alongamento assistido do país), Leonardo Barbosa, e ele traz uma visão interessante sobre o assunto.

Durante muitos anos, o mantra era simples: “Alongue-se antes do treino para evitar lesões”. Porém, Leonardo explica que a ideia de alongar antes do treino para evitar lesões se espalhou por tradição, não por evidência científica robusta. Ou seja, o ritual existia, de fato, mas nem sempre a comprovação científica estava à altura. “Hoje sabemos que o mais eficaz é um aquecimento dinâmico e específico da atividade, que realmente prepara o corpo”, esclarece o profissional.

Em outras palavras, alongar em modo estático (ficar parado, esticar os músculos) antes de um treino intenso não cumpre tão bem o papel de prevenção de lesões (e pode até ter desvantagens).



ALONGAMENTO ESTÁTICO vs DINÂMICO

Leonardo faz uma distinção muito clara entre dois tipos principais de alongamento:

- **Alongamento estático (ou passivo)**

Nesse, é preciso manter posição de estiramento, sem movimento, geralmente segurando a posição. “O estático serve para flexibilidade e recuperação (melhor no pós-treino).”

- **Alongamento dinâmico (ou ativo, em movimento)**

Ideal para realizar movimentos controlados que envolvem amplitude e ativação muscular. “O mais indicado no pré-treino é o alongamento dinâmico, com movimentos ativos e controlados que imitam o gesto da atividade ou do esporte.”

QUAL O RISCO DE ALONGAR ERRADO ANTES DO TREINO?

Segundo o personal, “o alongamento estático intenso ou prolongado antes de treinos de força ou potência pode reduzir temporariamente a ativação neuromuscular e a geração de força... Isso se traduz em queda de desempenho e maior risco de microlesões”.

Em outras palavras, se você alonga de forma estática, por tempo longo ou de modo intenso, antes de levantar peso ou fazer um treino de potência, os músculos e tendões ficam mais relaxados, com menor ativação. Isso quer dizer que eles ficam menos prontos para o impacto ou carga intensa, o que pode aumentar o risco de machucar ou ter uma “microlesão” (pequeno dano que nem sempre se percebe no momento, mas que acumula).

O QUE FAZER ANTES DO TREINO

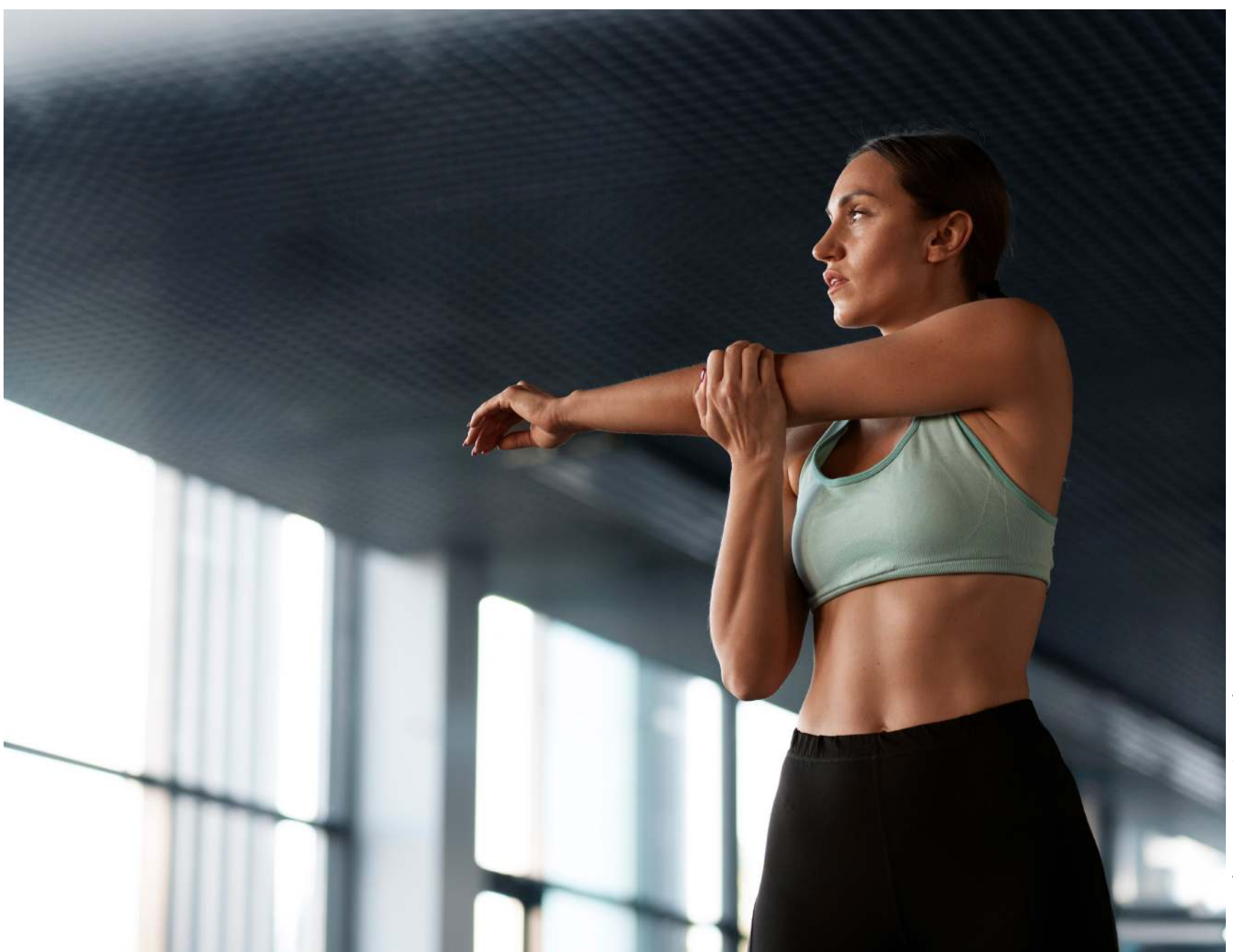
Para o momento pré-treino, Leonardo sugere uma estrutura de aquecimento eficaz, que vai além de ficar se “esticando” de forma tranquila, como o usual:

- **Duração média:** 8 a 12 minutos, mas isso deve variar conforme o nível da pessoa, intensidade do treino e condicionamento.

1. Aquecimento geral: movimentos leves como caminhada, corrida leve, polichinelos (para elevar a frequência cardíaca).

2. Para a mobilidade articular, realize rotações e movimentos controlados nos ombros, quadril, tornozelos, coluna.

3. Agora uma ativação muscular + alongamento dinâmico com movimentos que simulem o gesto ou o padrão do treino (ex.: elevação de joelhos, deslocamentos, agachamentos, mobilidade de quadril e ombros), em amplitude submáxima e sem cansar demais.



“Para finalizar o treino, o alongamento assistido é uma ótima estratégia: relaxa, melhora a consciência corporal e acelera a recuperação, reduzindo tensões e favorecendo o retorno ao repouso”, orienta o profissional. Resumindo: antes do treino, ativação e movimento; depois do treino, relaxamento e reorganização.

E O QUE REALMENTE PREVINE LESÕES ENTÃO?

Se o alongamento pré-treino não é o fator principal, o que entra realmente como controle de risco? Leonardo é pragmático para responder essa questão: “O que realmente reduz o risco é um conjunto de estratégias. Um aquecimento dinâmico e específico da modalidade. Treinos bem planejados, com progressão gradual de carga (volume, intensidade e frequência). Técnica correta e monitorada; equilíbrio muscular, com força, mobilidade e estabilidade (especialmente core, quadril e cintura escapular). Recuperação adequada, sono, intervalos entre sessões e manejo do estresse. Nutrição e hidratação compatíveis com o objetivo; e atenção aos fatores individuais: histórico de lesões, retorno gradual após pausas, escolha de calçado e superfície”, conclui.



SIM, AINDA DÁ TEMPO!

Ao contrário do que muitos pensam, você ainda pode começar uma rotina mais ativa antes de 2025 acabar

Texto: Ana Carvalho



Mais um ano está chegando ao fim e, se você já entrou no modo “ano que vem eu começo a me exercitar”, saiba que não precisa ser assim! Isso porque, se você começar agora, terá muito mais chances de chegar a 2026 com o novo hábito já estabelecido na sua rotina e, melhor ainda, com algumas mudanças físicas e emocionais perceptíveis. “Pode parecer pouco, mas em dois meses muitas transformações podem acontecer, e pensar numa mudança de hábitos agora é a melhor coisa que você pode fazer pela sua saúde”, afirma a personal trainer, educadora física e influencer fitness Carol Borba.



Foto: DC Studio/Freepik

“O segredo é focar na constância. É mais importante se exercitar com frequência, ainda que por pouco tempo, do que pensar em maiores cargas ou em treinos de longa duração. Tentar começar acreditando que precisa fazer uma hora e meia de treino todos os dias, por exemplo, pode te desanimar muito mais rápido do que colocar como meta quinze minutos bem feitos, mas todos os dias ou pelo menos quatro vezes na semana”, complementa.

POR ONDE COMEÇAR?

Carol esclarece que, para quem deseja deixar o sedentarismo, a busca por um plano de treino criado por profissionais é imprescindível, tanto para prevenir lesões quanto para garantir os primeiros resultados. “O tempo em que cada um começa a sentir os benefícios varia individualmente, mas normalmente já nas primeiras semanas é possível perceber a melhora no humor e maior disposição, além de um sono mais reparador.”



Foto: gpointstudio/FreePik

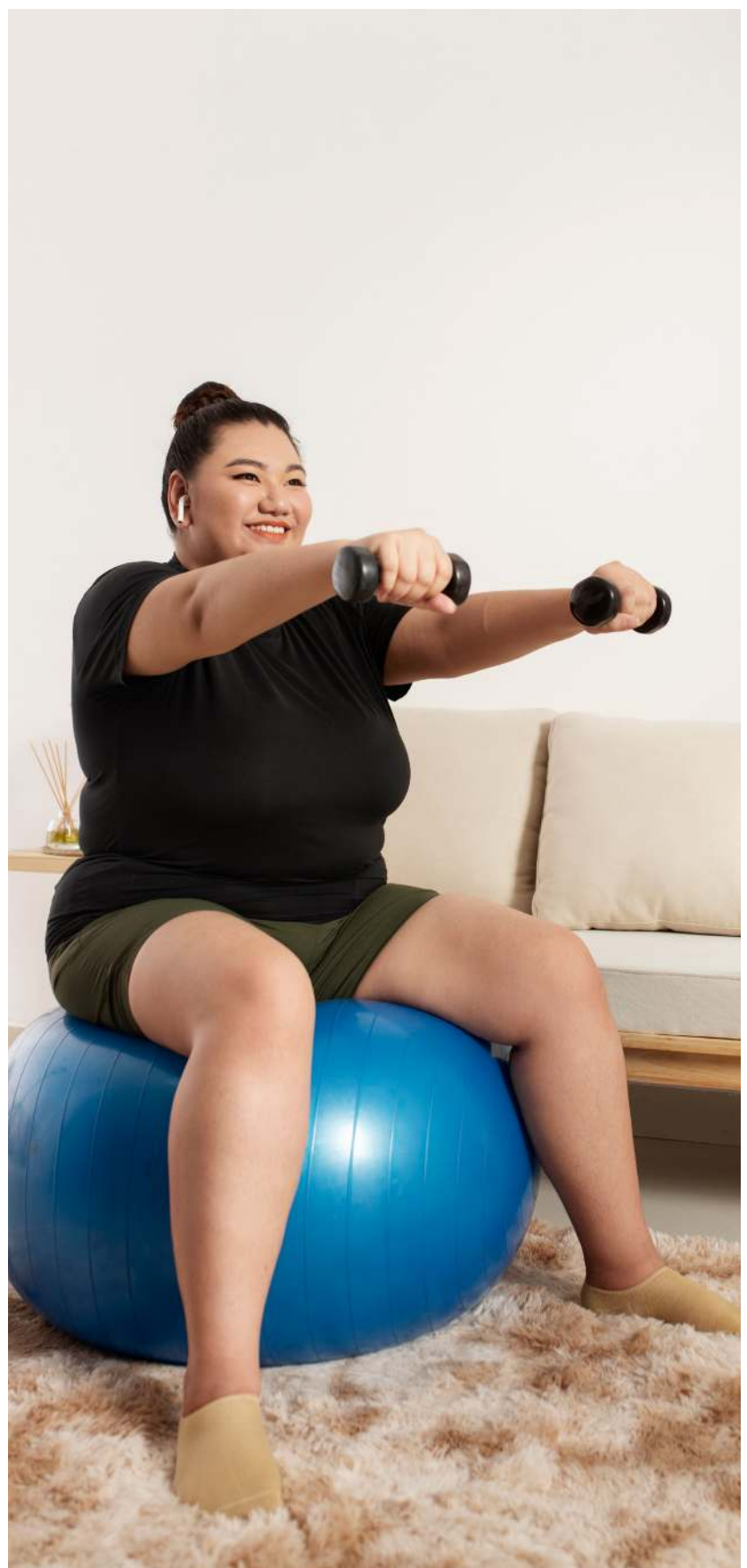
E, por incrível que pareça, quase todos os exercícios podem ser feitos por iniciantes, desde que bem adaptados e, claro, sempre com liberação médica, como é de praxe antes de iniciar qualquer atividade física. Porém, Carol destaca que algumas práticas são mais fáceis de serem aderidas. “A caminhada é uma boa opção, principalmente para quem se interessa em passar a correr futuramente. Muitos grupos de corrida auxiliam a pessoa desde o sedentarismo até ela estar preparada para as provas. Mas há também os exercícios funcionais e mais leves, como agachamento, prancha e abdominais. Até o crossfit, que é conhecido por ser mais intenso, desde que seja realizado com um bom professor, que adapte e oriente os movimentos para pessoas sedentárias, pode perfeitamente ser uma boa forma de começar”, explica.

SEM PRESSÃO!

Muitas pessoas acabam “empurrando” a atividade física para o próximo ano porque pensam apenas no quão longe estão dos seus objetivos estéticos. Mas uma vida mais ativa não depende apenas de grandes propósitos — na verdade, é o contrário. “O importante é começar, com segurança e consistência, focando em construir o hábito de cuidar do seu corpo, não necessariamente com intensidade. A intensidade e os desafios podemos deixar para mais tarde, quando o corpo já se habituou e precisa de novos estímulos”, destaca Carol.

Entre os benefícios que podem ser notados já nos primeiros dois meses de treino estão:

- Primeiras melhorias em força, flexibilidade e resistência;
- Avanços na saúde cardiovascular, com redução da pressão arterial e melhor circulação sanguínea;
- Liberação de endorfinas, que melhoram o sono e o humor;
- Perda de gordura corporal e ganho de massa magra, a partir do segundo mês.



**“O EXERCÍCIO FÍSICO
VAI MUITO ALÉM
DA ESTÉTICA: É
UMA NECESSIDADE
HUMANA.”**

Foto: freepik/Freepik

O FOCO ADEQUADO IMPORTA, SIM

É muito comum que as academias fiquem cheias durante o verão e, aos poucos, se esvaziem ao longo do ano. Isso acontece porque ainda persiste um velho mito sobre a prática de atividade física. “Durante o verão, estamos em maior contato com nosso corpo, por conta do calor e das férias, e muitas pessoas acabam se exercitando pensando apenas no aspecto estético. O que é preciso entender, porém, é que sair do sedentarismo é uma decisão essencial para nossa saúde física e mental. O exercício precisa ser algo para a vida, não apenas para um momento.”

Portanto, apesar da tentação de deixar para o ano que vem, saiba que você não precisa esperar o “momento ideal” para começar a se exercitar. Na verdade, depois de buscar a liberação médica, o melhor momento para iniciar uma vida mais saudável é... agora! “O sedentarismo sempre trará malefícios para a nossa vida, mais cedo ou mais tarde. A atividade física deve estar inserida no nosso dia a dia como parte do cuidado com a nossa saúde, qualquer médico vai nos dizer isso. Outros dois pilares importantes são a alimentação de qualidade, que ajuda a prevenir diversas doenças, e principalmente o descanso, com sono reparador, que permita que nosso corpo se recupere adequadamente do esforço diário. Esses três devem ser inegociáveis, sempre”, finaliza a personal.



UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!

O ENIGMA DA CASA DE BONECAS

FERNANDA VILLAS BÔAS
ASTRAL BOOKS

Já disponível na
amazon

ASTRALBOOKS

